

Wanderer steigen auf die Latten

Anfang Februar ging es für einige Mitglieder vom Schwarzwaldverein Gutach nach Schonach zum Skilanglauf. Auf den „heiligen“ Loipen der nordischen Kombinierer im Skistadion Wittenbach starteten die insgesamt 11 Teilnehmer unter der Leitung von Jürgen Prescher in das Abenteuer Langlauf.

Nach dem Aufwärmen und Kennenlernen gab es eine Einführung in die Basic`s der Langlauftechnik. Dazu wurden Gleichgewichtsübungen sowie Gleit- und Abstoßübungen durchgeführt – alles erst einmal ohne Stockeinsatz. Anschließend kam der Doppelstockschub zum Einsatz und danach gab es die Einführung des sogenannten Diagonalschrittes. Nach vielen Übungen und reichlich Kontakt mit dem verschneiten Untergrund lud das Loipenhaus zu einer warmen und trockenen Pause ein. Nachdem sich alle gestärkt hatten folgte der zweite Teil des Kurses. Die Teilnehmer fuhren nun Steigungen sowie Abfahrten und schließlich übte man das Abbremsen. Wieder gab es auch einige Missgeschicke und der ein oder andere fiel in den weichen Neuschnee. Während der gesamten Übungseinheit schneite es unentwegt weiter. Das tat der guten Laune aber keinen Abbruch. Im Gegenteil. Nachdem sich Jürgen Prescher am Ende des Trainings bei allen bedankte und verabschiedete, liefen einige Teilnehmer noch eine schöne Runde mit Zwischenstop bei Kaffee und Kuchen im Rössle. So konnte das erlernte auch gleich ausprobiert werden. Fazit des Übungsleiters – alles in Allem eine gelungene Aktion die man wiederholen könnte.



Foto: Jürgen Prescher



Fotos: Jürgen Prescher